**THERMA NATURAL FITNESS CHAMPIONSHIP**

**V KATEGÓRIÁCH FITNESS MODEL A Mr. PHYSIQUE**

**2016**

**Pravidlá hodnotenia kategórií ŠPORT MODEL a Mr. PHYSIQUE**

Kategória: **Šport Model**

**Kritériá hodnotenia:** Táto súťažná kategória je určená pre pretekárky, s vyváženou, symetricky rozvinutou postavou, s primeraným osvalením. V tejto súťažnej kategórii je dôraz kladený na športový vzhľad postavy, vyváženosť, symetriu, preze**n**táciu na pódiu, charizmu a celkovú ženskú krásu. Súťažiaca by mala byť fotogenická, s nízkym stupňom svalovej separácie a vyrysovania, objemu. Postava, ktorá je považovaná za príliš svalnatú musí byť hodnotená nižšie.

**Prezentácia**

Súťažiace sa k prezentácii dostavia v športovom úbore a v dvojdielnych plavkách, s topánkami pre kontrolu výšky platformy a podpätku. K prezentácii bude mať prístup len pretekárka. Tréner obdrží od organizátora označenku “tréner”, ktorú je povinný nosiť a v prípade vyzvania usporiadateľskou službou predložiť i preukaz totožnosti, rovnako i pretekárka.

**Priebeh súťaže:**

1. kolo - Semifinále

- hodnotenie postavy v štvrť obratoch - dvojdielnych plavkách (70% bodov)

2. kolo - Finále

- promenáda v dámskych šortkách (30% bodov)

- vyhlásenie výsledkov

**Kategórie:**

Šport model do 170 cm

Šport model nad 170 cm

**Popis jednotlivých kôl súťaže:**

**1.kolo – Semifinále**

Pretekárky sa predstavia na pódiu v jednej rade podľa štartovných čísel. Súťažiace by mali stáť vzpriamene v uvoľnenom postoji, s nohami pri sebe (chodidlá by sa mali opätkami dotýkať). Na povel hlavného rozhodcu následne začnú vykonávať štyri štvrť obraty smerom k rozhodcom, pre ich porovnanie

Štvrťobraty:

a, štvrťobrat vpravo,

b, štvrťobrat vzad,

c, štvrťobrat vľavo,

d, štvrťobrat dopredu.

**Popisy štyroch štvrť obratov:**

**Štvrť obrat vpravo** /telo otočené rozhodcom ľavou stranou/.

Uvoľnený vzpriamený postoj, hlava a oči sú v rovnakom nasmerovaní ako telo, päty spolu, špičky odvrátené smerom von v 30°uhle, kolená spolu a vystreté, brucho vtiahnuté, prsia dopredu, plecia dozadu, obe ruky uvoľnene visiace pozdĺž strán centrálnej línie tela, lakte zohnuté, palce a prsty spolu, dlane smerujú ku telu, ruky zľahka pokrčené /do tvaru kalicha/. Polohovanie rúk spôsobí ľahké natočenie hornej časti tela doľava s ľavým plecom zníženým a pravým vytiahnutým vyššie.

**Štvrť obrat do zadnej pozície:**

Uvoľnený vzpriamený postoj, hlava a oči sú v rovnakom nasmerovaní ako telo, päty spolu, špičky odvrátené smerom von v 30°uhle, kolená vystreté a spolu, brucho vtiahnuté, prsia dopredu, plecia dozadu, obe ruky uvoľnene visiace pozdĺž strán centrálnej línie tela, lakte zľahka zohnuté, palce a prsty spolu, dlane smerujú ku telu, ruky zľahka pokrčené /do tvaru kalicha/.

**Štvrť obrat vľavo** /telo otočené rozhodcom pravou stranou/:

Ako prvý štvrť obrat vpravo, telo je teraz otočené k rozhodcom pravou stranou.

**Štvrť obrat do čelnej pozície:**

Uvoľnený vzpriamený postoj, hlava a oči sú v rovnakom nasmerovaní ako telo, päty spolu, špičky odvrátené smerom von v 30° uhle, kolená vystreté a spolu, brucho vtiahnuté, prsia dopredu, plecia dozadu, obe ruky uvoľnene visiace pozdĺž strán centrálnej línie tela, lakte zľahka zohnuté, palce a prsty spolu, dlane smerujú ku telu, ruky zľahka pokrčené /do tvaru kalicha/.

Individuálne je na základe rozhodcov porovnávaných a hodnotených najmenej 2 a najviac 4 pretekárky naraz. Hlavný rozhodca podľa vlastného uváženia zamietne alebo opraví individuálne požiadavky rozhodcov na porovnávanie. Všetky individuálne porovnávania budú umiestnené do stredu javiska a v poradí zľava doprava podľa požiadaviek rozhodcov. Každý rozhodca má právo predložiť najmenej jednu požiadavku na porovnávanie.

**Hodnotenie v 1. kole:**

1.kolo je hodnotené podľa nasledovných kritérií:

1, Posudzuje sa športový vzhľad postavy. Posudzuje sa celkový dojem, pri ktorom sa berú do úvahy vlasy, krása tváre, celkový športový rozvoj svalstva, prezentovanie vyrovnanej, symetricky rozvinutej postavy, stav pokožky a jej tonus a schopnosť pretekárky prezentovať sa so sebadôverou.

2, Postava je posudzovaná s ohľadom na úroveň celkového svalového tonusu, dosiahnutého športovým snažením. Svalové skupiny by mali mať oblý a pevný vzhľad s malým množstvom telesného tuku. Postava by nemala byť ani nadmerne svalnatá ani nadmerne vychudnutá bez hlbokej svalovej separácie a vyrysovania. Postava, ktorá je považovaná za príliš svalnatú alebo príliš vychudnutú je hodnotená nižšie.

3, Pri hodnotení sa berie do úvahy tiež napnutosť a tonus pokožky. Koža by mala byť hladká, na pohľad zdravá a bez celulitídy. Tvár, vlasy a make-up by mali doplňovať celkové prezentovanie sa pretekárky.

4, Hodnotenie postavy zahŕňa aj úplnú prezentáciu pretekárky a to od momentu jej príchodu na javisko až po moment jej odchodu. V každom okamihu musí byť pretekárka v kategórii šport model pozorovaná z ohľadom na zdravú, športovú a fit postavu v atraktívne prezentovanom celkovom dojme.

**Oblečenie** pre toto kolo sú určené dvojdielne plavky (plavky musia pokrývať najmenej 1/3 sedacieho svalu a celú prednú oblasť).

**Obuv -** lodičky na vysokom podpätku. Hrúbka podrážky 50 mm, výška podpätku 150 mm.

**2. kolo – Finále**

Promenáda športovo ladených dámskych šortkách. Farba, materiál a štruktúra je na voľbe pretekárky.

Finále pozostáva z jedného kola /promenáda v športovo ladených dámskych šortkách/.

Priebeh 2. kola je nasledovné:

1, Na javisko budú pretekárky pozývané po jednej v poradí podľa štartových čísiel a každá vykoná T- chôdzu:

pretekárka príde do stredu javiska, kde sa zastaví a vykoná čelný postoj,

pretekárka sa potom otočí doprava a prejde 5 krokov, zastaví sa a vykoná čelný a zadný postoj,

pretekárka sa potom otočí doľava, prejde 10 krokov na druhú stranu, zastaví sa a vykoná čelný a zadný postoj, pretekárka potom odíde na základnú čiaru v zadnej časti javiska.

2, Pretekárky potom predstúpia do stredu javiska v jednom rade a v číselnom poradí.

3, Celý rad bude vykonávať 4 štvrťobraty.

4, Po štvrťobratoch budú finalistky požiadané, aby opustili javisko.

-vyhlásenie výsledkov

Priebeh vyhlasovania víťazov bude nasledovný:

1, Pretekárky budú privolávané na javisko v jednom rade podľa štartových čísiel.

2, Ceny budú odovzdávané 6 najlepším finalistkám v poradí od 6. miesta po 1. miesto.

**Oblečenie**-pre toto kolo sú určené športovo ladené dámske šortky. Farba, materiál a štruktúra je na voľbe pretekárky.

**Obuv –** športová obuv podľa vlastného výberu pretekárky.

**Farba-** natrieť sa odporúčame farbou, ktorá je k tomu určená- Pro Tan, Dream Tan.

Kategória: **Mr. Physique**

**Kritériá hodnotenia:**

Kategória Mr. Physique je určená pre mužov, ktorí uprednostňujú menej svalnatú, ale atletickú a esteticky atraktívnu postavu. Hodnotí sa atletická postava, proporcionalita, svalnatosť a vzájomná harmónia jednotlivých svalových skupín. Nejedná sa o kulturistickú kategóriu, takže pretekári s veľkou svalnatosťou budú hodnotený horšou známkou. Celkový dojem a prezentácia súťažiaceho musí byť príjemná, vyžarujúca energiu, silu a radosť zo súťaženia. V hodnotení bude zohľadnená aj úprava pokožky, farba, oblečenie, správne predvedenie jednotlivých postojov.

Nezabudnite – pokožka by mala byť oholená . Natrieť sa odporúčame farbou, ktorá je k tomu určená.

**Prezentácia**

Súťažiaci sa k prezentácii dostavia v športovom úbore. K prezentácii bude mať prístup len pretekár. Tréner obdrží od organizátora označenku “tréner”, ktorú je povinný nosiť a v prípade vyzvania usporiadateľskou službou predložiť i preukaz totožnosti, rovnako i pretekár.

**Priebeh súťaže:**

1. kolo – Semifinále

- štvrťobraty

- hodnotenie svalového rozvoja (60% bodov)

2. kolo - Finále

- individuálna promenáda + porovnávanie symetrie postavy v štvrťobratoch (40% bodov)

- vyhlásenie výsledkov

(Obidve disciplíny súťažiaci vykonávajú v šortkách po kolená, bez obuvi.)

**Kategórie:**

Mr. Physique do 170 cm

Mr. Physique nad 170 cm

**Popis jednotlivých kôl súťaže:**

**1.kolo – Semifinále**

**Hodnotenie v 1. kole:**

1.kolo je hodnotené podľa nasledovných kritérií:

Posudzuje sa celkový športový vzhľad postavy. Posudzuje sa celkový dojem, vlasy, tvár, celkový rozvoj a tvar tela, prezentovanie primerane vyrovnanej, symetricky rozvinutej postavy, stav pokožky a jej tonus a schopnosť pretekára prezentovať sa so sebadôverou, sebaovládaním a eleganciou.

2, Postava sa posudzuje s ohľadom na úroveň celkového svalového tonusu, dosiahnutého športovým tréningom a výživou. Svalové skupiny by mali mať pekný a pevný vzhľad s malým množstvom telesného tuku. Postava, ktorá je považovaná za príliš svalnatú alebo príliš vychudnutú musí byť hodnotená nižšie.

3, Hodnotenie postavy zahŕňa aj úplnú prezentáciu pretekára a to od momentu jeho príchodu na javisko až po moment jeho odchodu. V každom okamihu musí byť pretekár v kategórii Mr. Physique pozorovaný s ohľadom na zdravú, športovú a fit postavu v atraktívne prezentovanom celkovom dojme.

5, Pretekári by mali mať úmerné osvalenie, nepožaduje sa prílišná separácia a definícia

Semifinále pozostáva z dvoch nasledujúcich súťažných kôl:   
**Štvrťobraty-** súťažiaci vstúpia na pódium bez trička a bosí. Nie sú dovolené žiadne neslušné výstupy, akým je napr. pózovanie s odhaleným zadkom. Celá skupina zoradená podľa štartových čísiel sa hodnotí naraz v štrťobratoch.

Štvrťobraty:

a, štvrťobrat vpravo,

b, štvrťobrat vzad,

c, štvrťobrat vľavo,

d, štvrťobrat dopredu.

Toto porovnávanie sa uskutoční nasledujúcim spôsobom:

Čelný postoj: súťažiaci sa postavia s jednou rukou opretou o bok a jednou nohou vysunutou mierne dopredu a do strany.

Štvrťobrat doprava: súťažiaci vykonajú štvrťobrat a budú otočení ľavou stranou k rozhodcom. Hornú časť tela mierne natočia k rozhodcom a ich pohľad smeruje na rozhodcov. Brucho je vtiahnuté, prsia dopredu, plecia dozadu, obe ruky uvoľnene visiace pozdĺž strán centrálnej línie tela, lakte zohnuté, palce a prsty spolu, dlane smerujú ku telu, ruky zľahka pokrčené /do tvaru kalicha/. Polohovanie rúk spôsobí ľahké natočenie hornej časti tela doľava s ľavým plecom zníženým a pravým vytiahnutým vyššie.

Štvrťobrat vzad: súťažiaci vykonajú štvrťobrat vpravo a stoja zadom k rozhodcom. Chodidlá sú vzdialené od seba nie viac ako 30 cm. Jedna ruka spočíva na boku, druhá ruku je uvoľnená vedľa tela. Súťažiaci nesmú natáčať hornú časť tela smerom k rozhodcom.

Štvrťobrat doprava: súťažiaci vykonajú štvrťobrat vpravo a k rozhodcom sa otočia pravou stranou. Hornú časť tela mierne natočia na rozhodcov, pričom pohľad smeruje na rozhodcov. Brucho je vtiahnuté, prsia dopredu, plecia dozadu, obe ruky uvoľnene visiace pozdĺž strán centrálnej línie tela, lakte zohnuté, palce a prsty spolu, dlane smerujú ku telu, ruky zľahka pokrčené /do tvaru kalicha/. Polohovanie rúk spôsobí ľahké natočenie hornej časti tela doľava s ľavým plecom zníženým a pravým vytiahnutým vyššie.

Štvrťobrat dopredu: pretekári vykonajú štvrťobrat vpravo, otočia sa čelom k rozhodcom a zaujmú čelný postoj.

**Hodnotenie postavy v nasledujúcich piatich povinných pózach:**

1. dvojitý biceps spredu,

2. hrudník, biceps z boku,

3. triceps z boku,

4. dvojitý biceps zozadu,

5. brucho + stehná s rukami za hlavou

Pózy široký chrbtový sval spredu a ani zozadu sa nevykonáva. Taktiež sa nevykonávajú pózy, v ktorých by pretekár ukazoval svoju muskularitu - (hodnotí sa atletickosť postavy)

Individuálne je porovnávaných najmenej 3 a najviac 5 pretekárov naraz. Všetky individuálne porovnávania budú umiestnené do stredu javiska a v poradí zľava doprava podľa požiadaviek rozhodcov. Každý rozhodca má právo predložiť najmenej jednu požiadavku na porovnávanie.

**Oblečenie**  
Oblečením pre všetky súťažné kolá sú voľné šortky, ktoré musia spĺňať nasledovné kritériá:

1.súťažiaci si môže sám zvoliť ľubovoľný materiál a farbu

2.nie sú povolené žiadne tesné a ani elastické šortky

3. nie sú povolené žiadne šperky, alebo iné doplnky

**Obuv-** žiadna

**2. kolo - Finále**

Finále pozostáva z jedného kola /promenáda vo voľných šortkách/.

Priebeh 2. kola je nasledovný:

1, Na javisko budú pretekári pozývaní naraz, a po jednom v poradí podľa štartových čísiel každý vykoná v prednej časti pódia T- chôdzu:

pretekár príde do stredu javiska, kde sa zastaví a vykoná ľubovoľnú pózu,

pretekár sa potom otočí doprava a prejde 5 krokov, zastaví sa a vykoná ľubovoľnú pózu ,

preteká sa potom otočí doľava, prejde 10 krokov na druhú stranu, zastaví sa a vykoná ľubovoľnú pózu, pretekár potom odíde na základnú čiaru v zadnej časti javiska. Počas promenády je dovolená pohybová kreativita.

2, Pretekári potom predstúpia do stredu javiska v jednom rade a v číselnom poradí.

3, Celý rad bude vykonávať 4 štvrťobraty. Porovnáva sa symetria, proporcionalita, tvar postavy.

4, Po štvrťobratoch budú finalisti požiadaní, aby opustili javisko.

**Vyhlásenie výsledkov**

Priebeh vyhlasovania víťazov bude nasledovný:

1, Pretekári budú privolaní na javisko v jednom rade podľa štartových čísiel.

2, Ceny budú odovzdávané 6 najlepším finalistom v poradí od 6. miesta po 1. miesto.

**Vystupovanie na javisku:**

Súťažiaci budú vyzvaní, aby sa prešli po javisku v plážových širokých šortkách, ktoré musia byt priamo nad kolenami a hore pod pupkom. Na pódiu nie sú dovolene tričká a obuv. Takisto nie sú dovolene žiadne neslušné gestá počas vystupovania. Porotcovia hľadajú pretekára s najlepšou prezentáciou samého seba v porovnaní s jeho osobnosťou, ktorá je prezentovaná obecenstvu.

**Oblečenie**  
Oblečením pre všetky súťažné kolá sú voľné šortky, ktoré musia spĺňať nasledovné kritériá:

1.súťažiaci si môže sám zvoliť ľubovoľný materiál a farbu

2.nie sú povolené žiadne tesné a ani elastické šortky

3. nie sú povolené žiadne šperky, alebo iné doplnky

**Obuv-** žiadna

**Farba-** natrieť sa odporúčame farbou, ktorá je k tomu určená- Pro Tan, Dream Tan.